

77509685341965

**CAMBIO DE DÓLAR**  
Compra: S/3.73  
Venta: S/3.75

**CAMBIO DE EURO**  
Compra: S/3.94  
Venta: S/4.05

**HOY GRATIS**  
PÁGS. 9, 10, 11 y 12



**17 JUEGOS** *Mente Ágil*  
para una  
Suplemento cargado de diversión para toda la familia

S/ 1.20



**RAPHAEL HOSPITALIZADO**  
Divo español sufrió derrame cerebral, en Madrid

**CRACK** PÁG. 13  
Dirigencia dispuesta a mejorar contrato al técnico argentino

**U**  
**AMARRA A BUSTOS**



► **FAMILIARES Y VECINOS PIDIERON CON CARTELES Y GRITOS MÁXIMA PENA PARA EL CRIMINAL EN RECONSTRUCCIÓN DE DOBLE CRIMEN**

**POUCAL** PÁG. 9

► **SEBASTIÁN CHACÓN SE ENTERÓ QUE ANA LUCÍA TENÍA NUEVA PAREJA**

# “QUE SE MUERA EN LA CÁRCEL”



ANA DEL PORTAL    NANCY CABREÓN





## LA CRUDA REALIDAD

## CUIDADO CON LOS HUAICOS

Los ríos Chillón, Rimac y Lurín han incrementado su caudal debido a las fuertes lluvias que caen en las zonas altas de Lima, típicas de esta temporada. Con esta situación es un peligro latente la ocurrencia de desbordes y caída de huacales en zonas vulnerables. Sin embargo, los embates de la naturaleza ya se padecen en pueblos y ciudades de la selva, como Pichanaqui o Pucallpa, donde muchas viviendas y hasta hospitales han quedado inundados. En medio de ese panorama, es de suponer que en la costa las alcaldías han realizado la limpieza de cauces y reforzado muros y enmallados. No queremos saber que a última hora estén pidiendo plata y maquinarias para hacer lo que ya debieron haber hecho. Y el sistema de Defensa Civil debe estar listo para actuar de inmediato ante cualquier emergencia. Es más, ya deben haber llevado ayuda a los damnificados de la selva. Sobre este tema, no hemos escuchado una sola palabra a la presidenta Dina Boluarte.



**79. REINFORCING OUR**  
[ed.sagepub.com](http://ed.sagepub.com)

**E**l Ministerio Público allanó ayer viviendas de inquilinados en la investigación por el caso de conservación de baja calidad a residentes del país durante el programa Q-1 Wuzima, incluido el vocero presidencial, Farley Hirschman.

Contra las investigaciones la Fiscalía pidió detenciones preliminares, pero el Poder Judicial las rechazó porque la presidenta Dora Inda no promulga ni publica la ley que restringe tales aprehensiones en casos que no tengan flagrancia.

Fuercos y efectivos de la Dirección contra la Corrupción (Dinacor) de la Policía entraron a las 4:30 de la madrugada a la vivienda de Hinojosa, en el piso 12 de un edificio del distrito de Pueblo Libre.

"Durante la gestión de  
hoy no me acuerdo alguna",  
dice Biondini, al negar que  
hubiera propuesto en su contra.

**NO HAY DETENCIÓN  
PRELIMINAR PORQUE  
SE ESPERA FIRMA**

**DEMORAN EN  
PUBLICAR LEY Y  
HACEN FAVOR A  
SOSPECHOSOS.**

**El ministro de Justicia y Derechos Humanos, Eduardo Arana,** advirtió que, aunque "en su momento" la presidenta Dina Boluarte firmará la autografía de ley que restituye la detención preliminar para casos sin flagrancia esperará por el informe de su sector. Mientras tanto, al no promulgarse y publicarse la norma, los jueces están impedidos de enviar a prisión a investigados sobre quienes existen fuertes indicios, como en el caso del vocero presidencial, Fredy Hincapié.

**TAMBIÉN INVESTIGAN A MINISTRO POR CASO OALI WARMA**

## Fiscalía allana casa del vocero de Dina



*Rubus idaeus* affinis *argenteus* en San Isidro, Ate, La Molina, Jesús María y Puente Libre, incluida la casa de Francisco Burga Mañra, presidente del directorio de Frigorífica, empresa que fabrica y empaqueta las conservas en muy grandes

**MINISTRO.** La fiscal de la Nación, María Espinosa, indicó que el impuesto sobre



a) Fiscalitate y Política social: el rol de las instituciones en el desarrollo humano.

Demartini es investigado en un despacho, en su calidad de abogado, por presentar evidencia de falsificación en caso Chaff Warren.

Aquella que existia 23 març

petas fiscales abiertas a nivel nacional por el caso Qat Warrna y que no solamente se habían dado compras defectuosas sino también presunto mal almacenaje.

## Pelean por pase al retiro del "Cazador"



• Aunque le han llamado, Harvey Calzada no será candidato, indicó ayer su abogado.

Aunque el ministro del Interior, Juan Centurión, negó su intervención en el caso al retiro del coronel PNP Harvey Corchado, el abogado de este, Miguel Pérez Arroyo, anunció un recurso de reconsideración ante el Ministerio del Interior y, de ser necesario, acudir a la vía judicial para lograr su reincorporación.



**WILDO MENDEZA**  
Expositor de Arte  
Tel: 3339 4444 - 3339 4444



Las cuentas fiscales están resquebrajándose básicamente porque el Ministerio de Economía y Finanzas (MEF) no da la pelea a dentro del Ejecutivo ni contra el Legislativo. Deja hacer y deja pasar. Es el más sumiso y complaciente de la historia contemporánea.

0105201005

**CABO.** El prófugo hermano presidencial Néstor Cerón Bolaños ya admitió por el Poder Judicial el trámite de su recurso de apelación para varar los 30 meses de prisión preventiva que con orden de captura que se le dictó por el caso "Los Nuevos en la Sombra".

**GOLPIETA.** El Tribunal Constitucional (TC) rechazó el recurso del expresidente Pedro Castillo por la declaración de estado de guerra y la investigación que por delitos de rebelión se le sigue por su intento de golpe de Estado de 2022.



**LIBRE.** El general EP (r) Juan Rivera Lora, quien desde el año 2001 purga 25 años de prisión por ser acusado en el caso Íñiguez Añón, será liberado por orden del Tribunal Constitucional (TC), que interpretó que ya cumplió su condena al haberse excluido de la vida pública.

**YULEA.** El ministro de Transportes y Comunicaciones, Raúl Pérez Reyes, recibió a la presidenta del Comité de Defensa de la Universidad, María Emilia Urrutia, en la embajada de Colombia en Bogotá. El encuentro se celebró el 27 de diciembre de 2004 al finalizar el primer semestre de 2005. A la ministra Urrutia, en la imagen, se le entregó el informe de gestión.





ENTRE NAVIDAD Y AÑO NUEVO OCURREN MÁS ROBOS A VIVIENTAS, ASALTOS Y ACCIDENTES EN CARRETERAS

# Llega la semana más peligrosa del año



Los delincuentes acechan a la vuelta de la esquina y hay que tener extremo cuidado.

**ANIMORA CARNIVALICA**  
aurora.canajalca@prensamart.pe

Mucho cuidado en estos últimos días del año. Especialistas advierten sobre el incremento de robos a mano armada y asaltos a viviendas, y califican a la semana que viene "como la más peligrosa del año".

"La delincuencia aprovecha las festividades, cuando muchas familias se ausentan de sus hogares. Es un período crítico", afirmó

**20**  
**POR CIENTO**  
en general se incrementan los robos en fiestas navideñas, según la Policía.

César Ortiz, presidente de la Asociación de Proseguridad Ciudadana (Aprosec). En 2023, el índice de robos aumentó un 23 % durante estas fechas, según cifras

de la Policía Nacional. Además, los accidentes de tránsito crecieron 30 % debido al consumo de alcohol.

"Es preocupante ver cómo la combinación de licor y conducción sigue siendo un problema grave", señaló Ortiz.

Las bandas criminales también aprovechan los desplazamientos masivos y la falta de vigilancia. Según estudios previos, el 60 % de los robos en estas fechas ocurre en zonas residenciales desprotegidas. "No

Motoristas armados roban celulares con total impunidad.

de está a salvo si no adopta medidas de seguridad preventiva", insistió Ortiz.

El experto llamó la atención sobre las emergencias en zonas turísticas y concurridas. "La juventud suele aventurarse sin precauciones, exponiéndose a accidentes evitables. Se requiere más educación preventiva", agregó.

Por su parte, el criminólogo Luis García destacó

que los asaltos y asaltos en el transporte público intensifican su actividad. "Terminales y centros comerciales se convierten en sus objetivos principales. El descuido puede costar caro", comentó.

**REDES.** Para Ortiz, las redes sociales representan un nuevo riesgo. "Publicar viajes o ausencias puede facilitar el trabajo de los delincuentes. La discreción es fundamental", subrayó.

El especialista sugirió reforzar la seguridad en viviendas. "Un lugar con sistemas de alarma o vecinos seguros tiene menos probabilidades de ser asaltado", señaló. "La prevención es clave. Solo con responsabilidad y cuidado logramos minimizar los riesgos en estas fechas", insistió Ortiz.

**ojo al dato**

Robos de autos y de otros vehículos. Entre enero y febrero del año pasado se registró un 15 % de aumento en estos delitos.

## AL GRANO



### LIMA ES LA CIUDAD CON EL MAYOR CAOS VEHICULAR

Lima es la ciudad más congestionada de América Latina, superando a metrópolis como Santiago de Chile, Ciudad de México y Bogotá. Según un estudio de la Asociación Automotriz del Perú (AAP), el congestionamiento también causa perjuicios económicos a la población.



### INSTALARÁN BOTONES SÍSMICOS EN METROPOLITANO

La Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU) anunció la instalación de sensores sísmicos en el terminal Matellini (Chorrillos) y en la estación Plaza de Flores (Barranco) del Metropolitano, dispositivos que ayudarán a garantizar la seguridad de los usuarios ante la ocurrencia de un sismo.



### DOS SIGUEN CON ATENCIÓN MÉDICA, EN CUSCO

### TRES HERMANITOS MUEREN POR INTOXICACIÓN

Una presunta mala manipulación de alimentos en una familia de escasos recursos terminó en tragedia, cuando tres de los cinco hijos de la pareja de esposos perdieron la vida por una presunta intoxicación. Las autoridades fueron alertadas sobre una intoxicación en la localidad de Tantania, en la nación Q'eros, en Paucartambo, Cusco. Al llegar, hallaron a un menor de 9 años muerto sobre unas mantas, mientras sus hermanos - dos mujeres de

3 y 6 años, y dos varones de 11 y 17 - se retorcan de dolor. Los cuatro fueron evacuados al centro de salud de Paucartambo. Luego, dos fueron llevados al Hospital Regional del Cusco, las niñas de tres y seis años, donde lucharon por sus vidas hasta ayer en que murieron por paro cardiorrespiratorio. Los varones aún están hospitalizados, mientras las autoridades investigan las causas de la intoxicación.





**"NO COSECHAN NI UN MANGO".** El congresista Eduardo Córdova señaló que el ingreso de agua aumentó en reservorios punanos, pero no es motivo para confiar. "Hay agricultores que no han cosechado un solo mango" por el estrés hídrico acotó.



El río Huarín incrementa su caudal estos días.

#### QUEBRADAS EN RIESGO DE ACTIVACIÓN

### Chosica y Chacabayo en alerta por lluvias

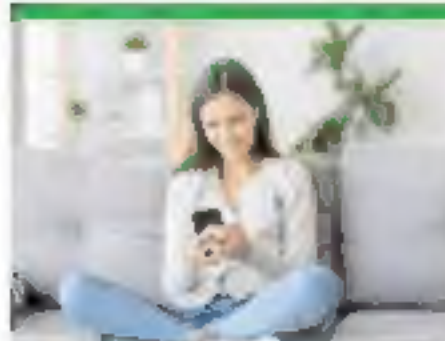
Las lluvias que soporan nuestra capital vienen afectando con mayor rigor a los distritos de Chacabayo y Chosica, mientras se teme la activación de quebradas y que se registren huaycos. El Serenmi pronosticó que el fenómeno atmosférico pase de moderada a fuerte intensidad con las horas. Según el ingeniero Piero Rivas, las precipitaciones se extenderían hasta hoy por el trasvase de nubes cargadas de humedad, desde la sierra hacia la costa. Esta situación generará lluvias dispersas, vientos fuertes y cielos nublados, explicó.



• Autoridades trabajan a contrapelo para evitar ferias pirotécnicas.

### Autorizan ferias pirotécnicas

La Sulamej autorizó la comercialización de productos pirotécnicos durante las fiestas de fin de año en cinco ferias de Lima Metropolitana, Loreto, Piura y Ucayali. Estos locales se aprobaron al cumplir con los estándares de seguridad.



#### SALEN COMO PAN CALIENTE

### ALQUILER DE NOVIO Y NOVIAS VIRTUALES SE EXTIENDE EN NUESTRO PAÍS

En tiempos en que la conexión digital predomina, alquilar novios y novias virtuales se ha convertido en un fenómeno creciente y ya ha llegado "con todo" al Perú. Servicios como "noviade alquiler", Perú Novias de Alquiler y Renta una Novia Online ofrecen compañía virtual a través de redes sociales por tarifas que se inician desde los 10 dólares por hora.

El peculiar servicio no se queda solo en mensajes y llamadas. Y es que por módicos 200 soles se puede alquilar un "novio virtual" por tres horas. Asimismo, los paquetes más completos, que incluyen interacciones durante varios días o incluso acompañamiento a eventos como cenas navideñas, pueden costar hasta 1000 soles.

## Cuidado con los atracones de comida en Navidad

MUCHOS ALIMENTOS PUEDEN DAÑAR SU SALUD

• ESPECIALISTA EN SALUD CARDIOVASCULAR

La Navidad es sinónimo de reuniones familiares, alegría y deliciosa comida, pero también es una época en que fácilmente podemos excederlos.

Entre platos tradicionales como los riños en grasas, ajíes y sal, el corazón puede terminar pagando un alto precio por estos excesos.

Especialistas en salud cardiovascular advierten que quienes padecen enfermedades del corazón deben prestar especial atención a su dieta en estas fechas.

"El consumo elevado de alimentos grasos y salados puede aumentar el riesgo de complicaciones cardiovasculares, sobre todo en personas con antecedentes de hipertensión o enfermedades del corazón", afirma el médico cardiólogo Fabián Quispe.

La relación entre las fiestas y los problemas de salud radica en los malos hábitos de vida. Una dieta desequilibrada, sumada al estrés de la época, puede convertirse en un riesgo peligroso para la salud. Sin embargo, estas



• Especialistas recomiendan tener cuidado con el corazón.



situaciones son prevenibles con medidas sencillas.

**CENA.** Acótate: limitar opciones más saludables en la cena navideña, como carnes

magras, vegetales frescos y frutas.

"La posible distracción de la Navidad sin comprometer la salud. La clave está en moderar las porciones y elegir bien los ingredientes", señala.

Siguiendo evitar el consumo excesivo de alcohol, que puede deshidratar el organismo y elevar la presión arterial, y mantenerse hidratado con agua y realizar actividad física ligera, como caminar.

Recordó que la Navidad no solo es un festín para el paladar, sino también un momento para valorar la compañía de los seres queridos.

#### AL GRANO



### POLICÍAS TENDRÁN BONO POR SALIR DE PATRULLAJE

La Ley 32197, que publicó el Congreso, autoriza dar un monto económico a policías de vacaciones o franco que voluntariamente presten servicios de patrullaje a pie, patrullaje motorizado y operaciones localizadas de investigación.



### UIT SUBE A S/5350 Y ELEVA TRIBUTOS Y SERVICIOS

El Gobierno dispuso que, desde el 1 de enero, la Unidad Impositiva Tributaria (UIT) para el año 2025 será de S/5350. La UIT es índice de referencia para tributos (impuestos, arribos y tasas) y servicios, lo que incrementará esos costos.



### GOBIERNO JURA QUE PETROPERÚ YA DA GANANCIAS

Petroperú mostró flujo de caja en azul (ganancias o utilidades) en noviembre y diciembre, reveló en RCR el ministro de Energía y Minas, Jorge Montero, aunque reconoció pérdidas acumuladas no corregidas en 2024.



**El**

**Compartiendo  
Momentos  
Inolvidables**

**SACOS**  
Desde  
**\$199<sup>99</sup>**

**CAMISAS Y  
PANTALONES**  
**3x \$199<sup>99</sup>**

**JEANS**  
Desde  
**\$139<sup>99</sup>**

**RELOJES, CORREAS  
Y BILLETERAS**  
**2x \$199<sup>99</sup>**

**JOHN HOLDEN**

**JOHN**  
HOLDEN

**DONATELLI**

**VAN HEUSEN**

**tiendas **El**.com**

Vigencia del 01/12 al 31/12 de 2024 o hasta agotar stock de 50 unidades. No acumulables con otras promociones. Códigos seleccionados. Válido en nuestras tiendas a nivel nacional.





**ALCALDE BAJO AMENAZA. EL ALCALDE DEL DISTRITO El Pondera, en Trujillo, Juan Carranza Ventura, recibió amenazas de muerte de una banda de criminales que le exige el pago de cupos por una obra que ejecuta la comuna en el sector Nuevo Florencia 3.**

## AL GRANO

MUERE  
EXTRABAJADORA  
DEL CONGRESO  
BALEADA EN TAXI

Falleció la abogada Andrea Jaramín Vidal Gómez (27), extrabajadora del Congreso, a ses días de resultar herida en el ataque a un taxi venezolano, en La Victoria. Se investiga de una presunta mafia de prostitución que operaba en el Congreso.

MOTOTAXISTA  
ES ASESINADO EN  
PUERTA DE SU CASA

El mototaxista Gregorio Eulogio Valverde Abrego (34) fue asesinado en la puerta de su casa, en la zona de Pro. Los Olivos, cuando llegaba tras una larga jornada de trabajo. "Cachupín" trabajaba por el mercado Unicachi.

MATA A SU ESPOSA  
A CUCHILLADAS Y  
LO CAPTURAN

Un hombre asesinó de varias cuchilladas a su esposa en medio de una acalorada pelea, en el departamento donde vivían, en Surquillo. Giovanni Omar Paredes Chahuas (51) fue detenido tras matar a Eliana Isabel Cobrina Akaga (53).



• Acusados de tráfico de terrenos.

TENIAN AMETRALLADORA, PISTOLA Y FUSIL

## Atrapan a cuatro de "Los malditos de Río Seco"

Agentes de la Dirinci treparon paredes e ingresaron a un predio en Pachacámac para arrestar a integrantes de una banda dedicada al tráfico de terrenos y que con una ametralladora aterraban a los pobladores.

Agentes de la División de Investigación Contra el Crimen Organizado (Divinoci) entraron al terreno, en la Asociación Parque Industrial N° 2, en el kilómetro 11 de la carretera a Cieneguilla y tomaron por sorpresa a cuatro integrantes de "Los Malditos de Río Seco", entre ellos, dos expresidarios, que pese a que intentaron huir fueron detenidos.

Cayeron Pedro Ávila Murga (43) "Pedrito", Juan Pedro Rojas Avilés (25) "Juancho", Víctor Roberto Aparcana Díaz (25) "Tío" y Wilfredo Villar Murga (32) "Willy".

En una caleta tenían escondida una pistola ametralladora con una cacerina con 19 municiones. Además, en una precaria vivienda de madera, los investigadores encontraron municiones para pistola y fusil, ocho cartuchos para escopeta y un pasamontañas.



• Fueron llevados a la Dirinci acusados de banda criminal y uso de armas de fuego.

EXIGEN EN RECONSTRUCCIÓN DE CRIMEN DE MADRE Y SU HIJA

## "Que ese asesino muera en la cárcel"

REACCIÓN DE  
redaccion@promat.pe

Sebastián Chacón Zambrano (23) mató a cuchilladas a Ana Lucía del Portal Carrón (20) y a la madre de ella, la psicóloga Nanci Carrón (64), porque se enamoró que la joven tenía una nueva pareja sentimental.

El crimen se festejó en la zona, presenciado con sus amigos y sus estudiantes asustados, volaron a la zona desde perpetró el doble asesinato, en la calle 14, Mo. 1 lote 3, urbanización Santa Dominga, en Carabaylla.

El sujeto no había aceptado el fin de la relación de ocho años con Ana del Portal, estudiante de Psicología. En un primer momento trató de evadir su responsabilidad y dijo que fueron ladrones los que mataron a madre e hija.

Sin embargo, detectives del Depinaci realizaron suficientes pruebas que inculpan a Sebastián Chacón, como sus huellas dactilares en los cuchillos que usó y que trató de botar.

**INDIGNACIÓN.** Según los investigadores, primero mató a la joven y luego a la mamá, cuando ella llegó al



• La policía cercó calles para la diligencia.



lugar de la escena y le reclamaba por el asesinato de su hija. Todo ocurrió la mañana del pasado viernes.

Ayer, durante la diligencia de reconstrucción del doble crimen, los familiares y vecinos de las víctimas, con cantos y gritos, exigían la

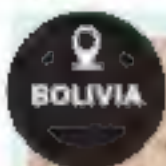
máxima pena para el criminal. "Cadena perpetua para el asesinado", "Justicia para Ana Lucía y Nanci", decían algunos cantos. "Que se muera en la cárcel", declaró una indignada señora, parente de las asesinadas.

ROBÓ 12 MIL  
SOLES A MADRES  
DE FAMILIAVECINOS  
AGARRAN Y  
DAN PALIZA A  
DELINCUENTE  
VENEZOLANO

Vecinos de San Martín de Porres atraparon a un ladrón venezolano y le dieron una paliza por haberle robado 12 mil soles a dos madres de familia en complicidad de otro ratero, quien huyó con el dinero que iba ser usado para financiar la fiesta de promoción este fin de semana de los hijos de las agraviadas. Los delincuentes tiraron al suelo y golpearon a las mamás

cerca de la institución educativa El Pacífico. Cuando los malhechores huyeron, los vecinos del lugar agarraron lograron atrapar a José Ramón Aguilera Gómez y descargaron toda su furia hasta romperle la cabeza. El compinche que logró fugar con el botín es buscado por la Policía. Efectivos del pelotón Cobrescataron al ladrón extranjero y lo llevaron al Depinaci Los Olivos.





JURA SER "VÍCTIMA" TRAS ORDEN PARA DETENERLO

## Evo Morales se cree "trofeo de guerra"

AGENCIAS OJO  
redaccion@ojo.com.bo

**S**in dispendio de algunas para ponerse a derechos, el expresidente boliviano Evo Morales (66) denunció ayer ser "víctima" de una guerra jurídica o legal de su exiliado y sucesor, el mandatario Luis Arce, para entregarlo detenido como "trofeo de guerra" a Estados Unidos.

Un día después de que la fiscalía pidió reactivar una orden para su detención, al formalizar su imputación por el presunto abuso sexual a una menor cuando fue jefe de Estado en 2016, el líder indigena aseguró que "el Gobierno tiene un ejército de fiscales, jueces, policías y militares que no

**ojo dato**

Morales y Luis Arce son los dos únicos líderes políticos que han sido imputados al Gobierno (GAB) por el abuso sexual.

solo buscan eliminarme política y moralmente, sin físicamente".

El lunes, la fiscal departamental de Tarija Sandra Gutiérrez presentó "una imputación formal" contra Evo Morales e Mónica Pizarro (madre de la presunta víctima) por el delito de trata de personas agravada y espera la audiencia judicial.

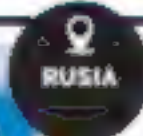
Morales es investigado desde septiembre por delito de trata agravada de personas en el presunto abuso a una menor de 15 años con quien tiene una hija. La Fiscalía, que emitió una primera orden de detención en octubre y que Morales rechazó con recursos judiciales, vuelve a pedir detenerlo.

**PROTEGIDO.** Desde 2023, el político se arriesgó en su feudo del Chapare, en el centro de Bolivia, y vive en la sede de los sindicatos cocaleros protegido por tres escuadras de seguridad para evitar su detención.

Según Morales, inhabilitado para postular en las elecciones presidenciales de 2025, no respeta sus derechos constitucionales.



## INTERNACIONAL | 7



### SE VENGARÁN DE UCRANIA POR MATAR A GENERAL



**MOSCÚ.** El vicepresidente del Consejo de Seguridad Ruso, Dmitry Medvedev, juró "destruir" al "liderazgo militar y político de Ucrania" por el asesinato con un avión bomba del jefe de las Fuerzas de Defensa Nuclear, Biológicas y Químicas de la Federación Rusa, general Igor Kerlov (54), reivindicado por Kiev al ser responsable del uso masivo de armas químicas prohibidas en la invasión rusa a suelo ucraniano.



**GUÍA**

**SALUD**



## TERREMOTO SE TUMBA MONTÓN DE EDIFICIOS

**PORT VILA.** Un terremoto de magnitud 7.3 se registró ayer martes en Port Vila, capital de Vanuatu, que llevó a una alerta de tsunami, causó severos daños y afectó las comunicaciones, mientras equipos de rescate buscaban a víctimas mortales entre los escombros de edificios derrumbados y servicios de emergencias atendían a decenas de heridos.



**¡Esta Navidad, regala sonido y transforma la vida de alguien especial!**

**LLEVATE 365 Días de PILAS GRATIS**

**AUDÍFONOS MEDICADOS, PULSOS DISCRETOS Y TRANSFORMADORES.**

**VENTA AHORRO 50%**

**AudiPhone**  
CENTRO AUDITIVO

**PRECIO 8+1.550**

**02 años de garantía**

<b>SAN ISIDRO</b> (01) 410 8641 Av. Javier Prado Este 107	<b>TRUJILLO</b> (044) 612 934 A. B. España 342 Entre A. España y de Hueso y A. Barro Colorado
<b>SANTA ANITA</b> (01) 543 9298 Av. Los Rios 4750-4751 9to	<b>AREQUIPA</b> (054) 299 977 Av. Ejido 107 Barriosanos
<b>LOS OLIVOS</b> (01) 782 4440 Calle Bolívar 1100-1101 2do	<b>CHICLAYO</b> (074) 222 114 Alfonso Ugarte 676
<b>PUEBLO LIBRE</b> (01) 776 6786 Calle 1ra de San Mateo 300	<b>TRUJILLO</b> (044) 308 617 A. Independencia 129 Frente al Ex-Convento UN
<b>PIRAFLOR</b> (01) 884 4573 Calle Francisco de Paula García 473 C/ 2da del Sur, 1100-1101 2do	<b>CUSCO</b> (084) 284 572 Ave. General Gálvez 1001 Magdalena Pineda Riquelme
<b>SAN MIGUEL</b> (01) 887 3088 Av. 1ra de San Mateo 300	<b>TACNA</b> (052) 638 443 Calle Blondel 425
<b>SILVAPARQUE</b> (01) 887 8821 Av. Francisco de Paula García 473	<b>HUANCAYO</b> (064) 610 954 A. Puno 1101
	<b>AREQUIPA</b> 957 308 082 A. Arequipa 572
	<b>ICA</b> 903 482 173 Calle Antares 128 Urb. San Isidro 1822 A. San Mateo
	<b>PURA</b> (072) 614 796 Avda. A. Caceres 342 Urb. Sta. Teresita y de Hueso

**3/audiophone**  
**www.audiophone.pe**

**CENTRAL (01) 510 1313** **983 402 173**





**VIAJA CON MUERTA AL LADO.** Un hombre de 55 años fue detenido en el control de frontera que separa a Eslovenia de Croacia, cuando ingresaba al país en su auto y con una austríaca de 53 años, muerta sentada como pasajera. Era tatar de la mujer que murió en Eslovenia y quería repatriar su cuerpo a Austria evitando formalidades.

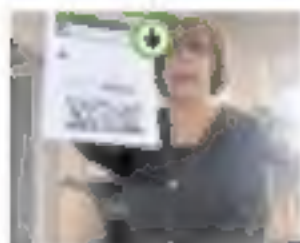
## CONGO



### CELULARES SON DE "MINERALES DE SANGRE"

La República Democrática del Congo (RDC) presentó demandas penales contra filiales de Apple en Francia y Bélgica, acusando al gigante tecnológico de utilizar "minerales de conflicto" o "sangre" en su cadena de suministro al fabricar celulares, una práctica que perpetúa la violencia en la región.

## ESTADOS UNIDOS



### RECIBE MULTAS POR SU PLACA DE STAR TREK

Desde 2020, Beda Koorey, una abuela de Huntington, ha recibido cientos de multas de tránsito porque su matrícula vehicular coincide con el número de la nave Enterprise de Star Trek (Viaje a las estrellas): NCC-1701. Fans de la serie y delincuentes la usan y sus multas se le atribuyen a la mujer.

## FOTOLOCA

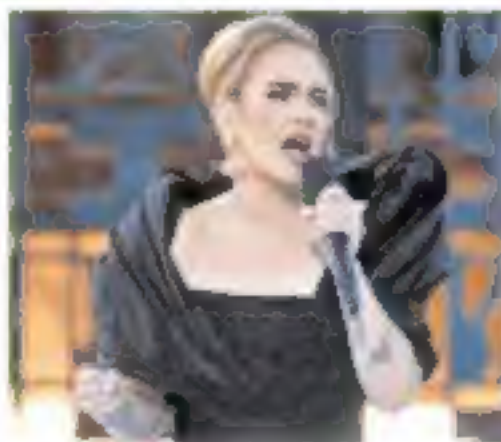


## MÉXICO

### QUINCEAÑERA SE TOMA FOTOS EN EL TRABAJO DE SU MAMÁ

Aunque se le ofreció hacerlo en un lujoso hotel o salón de recepciones del municipio de Tamuín, en San Luis Potosí, la joven quinceañera Santa Mayrene rompió con lo convencional y eligió para su sesión de fotos por sus recién cumplidos 15 años a la tortillería donde su madre, Sayda Herrera, ha trabajado incansablemente durante diez años para sacar adelante a su familia. En medio de tortillas, panes mexicanos planos hechos de maíz, la joven posó con su familia.

## BRASIL



### CANCIÓN DE ADELE ES PROHIBIDA POR JUEZ EN TODO EL MUNDO

La justicia brasileña prohibió reproducir mundialmente una canción de Adele por una demanda de plagio. El compositor Toninho Geraes denunció que el tema de la superestrella británica "Million Years Ago" copió la música de su clásico de samba "Mulheres". La orden de un juez amenaza a las filiales locales de Sony Music Entertainment y Universal Music con una multa de 8 mil dólares "por cada acto de incumplimiento".

## EL VATICANO



### PAPA REVELA INTENTOS DE ASESINARLO

En su próxima autobiografía, el papa Francisco reveló que terroristas suicidas intentaron atacar contra él dos veces durante su visita a Irak en 2021, pero antes fueron abatidos.

## ASÍ FUE

## URUGUAY



### ENTERRARÁN A PEPE MUJICA CON SU PERRITA

"Cuanto más conozco a los humanos, más adoro a los perros", exclamó el expresidente uruguayo José "Pepe" Mujica, al confirmar a sus 89 años y con un cáncer al esófago, en entrevista a CNN, que cuando muera ha pedido que lo incineren y que las cenizas las pongan abajo del árbol de secoya de su chacra, donde desde 2018 descansan los restos de Manuela, su amada perra muerta a los 22 años.

## SABÍAS QUE...

LOS PAVOS ERAN CONSIDERADOS DIOS EN LA ANTIGUA GRECIA?

EL PAVO REAL ERA SACRADO PARA NERA, DIOSA DE DIOSSES, ESPOSA DE ZEUS Y PATRONA DE LAS MUJERES, EL MATRIMONIO Y EL PARTO.



## SOMBREAR

...los espacios con puntos



## FUGA DE VOCALES

Colocar las vocales que faltan y poder leer una conocida frase.



## CRUCIPALABRAS

Ubique en la parrilla las palabras que se presentan a continuación agrupadas y de acuerdo con su cantidad de letras.



4 LETRAS

ABEL - APIS  
ENOL - ERAL  
GRAD - LAPA  
NADA - OCIO  
OVAL - PASA

6 LETRAS

ABACO - IRANI  
ALTAR - JAMAS  
ATICO - ORATE  
BARRO - PITON  
DANDI - ROBOT

EPINA - TAPON

KOTA - TOPES

8 LETRAS

ALIVO - AVIESO

BADANA - BALADI

JARRON - SATIRA

SERVO - TIMIDO

7 LETRAS

ASTUCIA

BANDOO

BECARIO

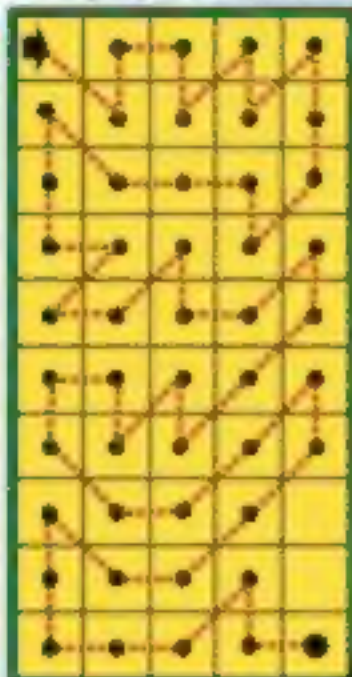
COMBATE



# MUCHOOJO

En los rectángulos de la izquierda **encuentra** un mensaje. Llévalo tomando como base el recorrido de las flechas del rectángulo de la derecha. Empieza en la flecha y termina en el círculo.

M	E	N	R	S
S	I	T	A	T
Q	A	P	E	U
U	I	E	S	S
E	N	R	E	N
E	N	I	O	A
S	E	T	D	Q
E	N	A	U	L
M	D	E	R	X
O	S	T	A	R



## DESAFIO

Encuentra diez números iguales de modo que sumen entre ellos mil cien (1000). (Puedes repetirlos varias veces).

$$1 \ 2 \ 3 \ 4 \ 5 \ 6 \ 7 \ 8 \ 9 = 100$$

## LABERINTO

### UNA PEPITA

Mi abuelo decía:  
"Cuando vean que no  
pueden igualarte y  
mucho menos  
superarte, tratarán  
de ensuciarte.  
Eso se llama  
envidia".

## ALTOQUE

ENTRADA

¿Cuántos  
triángulos tiene  
la figura que le  
mostramos?

SALIDA



### LOS LIBROS

Los libros tienen los mismos  
enemigos que el hombre:  
el fuego, la humedad,  
los animales, el tiempo  
y su propio contenido.

SERIE

1

2

6

## SOP

2	5
3	7
1	7
3	4
7	3
6	2
5	3
4	1
3	3
2	2

23456  
31323  
45894





ÓN

...de números.

6	2	3	4	5	6	7	9
6	7	7	6	6	5	5	8
9	4	8	6	7	9	0	4
7	5	8	9	6	5	4	8
9	8	9	9	1	8	5	8
3	9	8	9	8	8	6	4
5	4	9	9	6	5	7	8
6	6	3	1	9	6	8	2
6	8	6	3	9	8	9	8
7	5	6	7	8	9	9	9

556677 : 898588  
678918 : 996699  
765432 : 987654

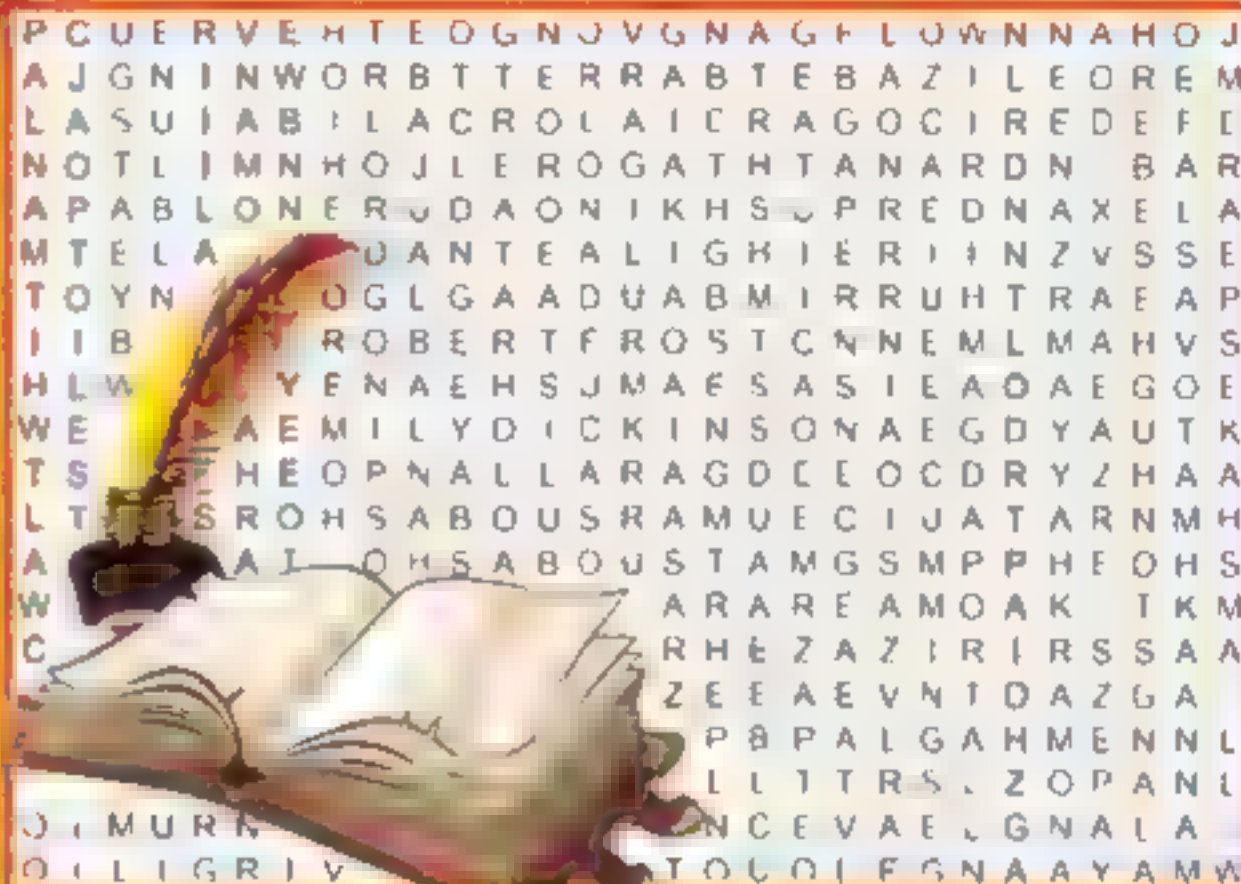
## FULLTRAZO

De un solo trazo,  
sin levantar ni pasar  
dos veces por  
una misma  
raya ni cruzarla,  
dibuje la figura  
de la izquierda.



¿Qué número sigue? ¿Por qué?

12 36 72



## SOPA DE LETRAS



Homero  
Virgilio  
Rumi  
Li Bai  
Dante Alighieri  
William Shakespeare  
John Milton  
Emily Dickinson  
Walt Whitman  
Federico García Lorca  
Pablo Neruda  
Rabindranath Tagore  
Langston Hughes  
Alexander Pushkin  
Johann Wolfgang von Goethe

Elizabeth Barrett Browning  
Robert Frost  
Maya Angelou  
W.B. Yeats  
E.E. Cummings  
Omar Khayyam  
Arthur Rimbaud  
Matsuo Basho  
Seamus Heaney  
Anna Akhmatova  
Edgar Allan Poe  
Magda Portal  
Lang Leav  
Octavio Paz  
T.S. Eliot



# CRUCINÚMEROS

**2 CIFRAS**  
30 44 92

**3 CIFRAS**  
17 199 368 398  
4 6 472 618 703  
7 74 716 8 8

**4 CIFRAS**  
7 1773 134  
69 1679 1882  
2442 4 60 4113  
5 47 56 3 8 4  
6 95 6 3 1 7  
8 8 44 8181

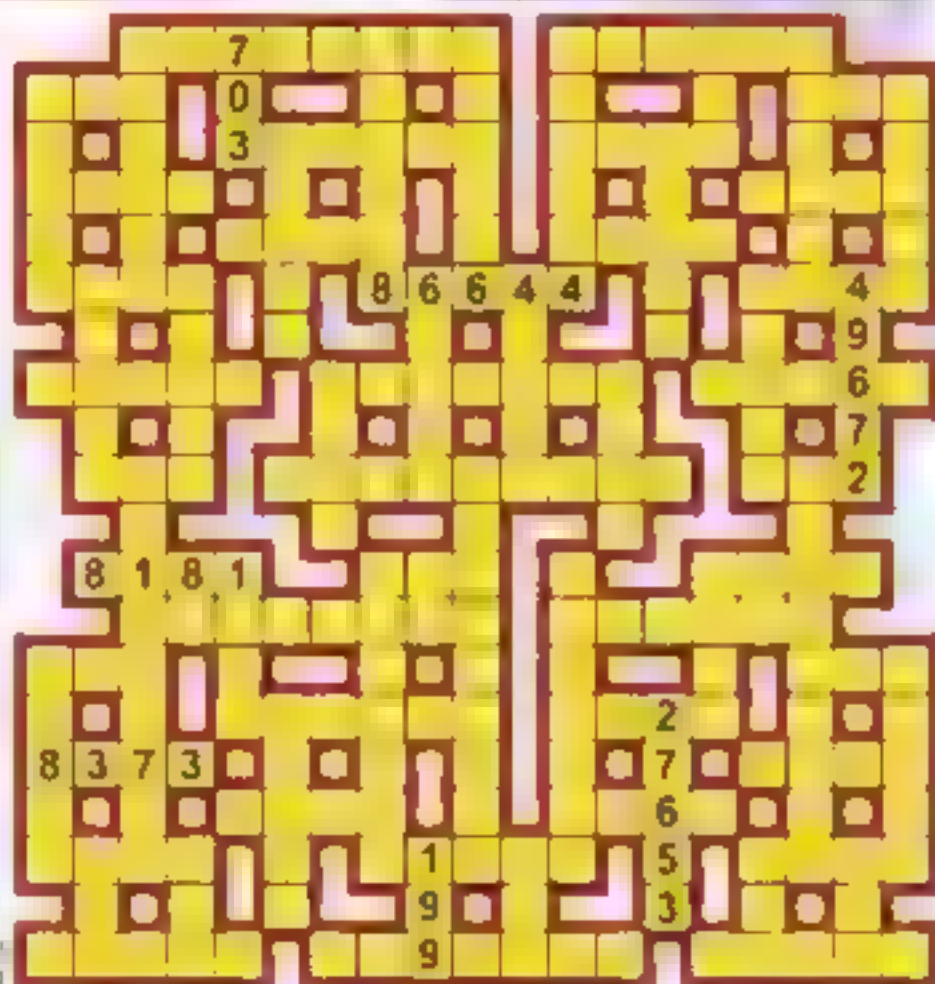
**5 CIFRAS**  
9 40 2 174 27853  
3 0 317 5 302 1  
5 4 6 4 7 4 5  
47 69 40 19 494 2  
0 10 114 8 0 4  
8 74 6 1 7 69 63  
8 44 44 8888

**6 CIFRAS**  
3 10 0 101 73  
4444 11 1  
5 4 4 4 4 5  
50 74 89130  
174 8

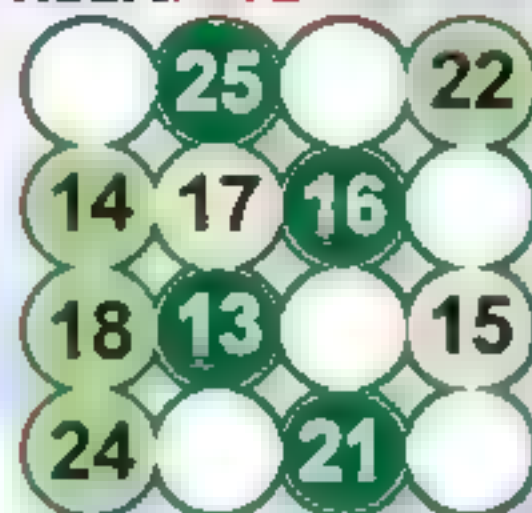
**7 CIFRAS**  
1 174787  
1 4 0 9 516 7

**8 CIFRAS**  
4 1 1 84035 26

**9 CIFRAS**  
1 12 539678 11  
176 148 4 94 88884



# RELÁJATE



# MEMORIA

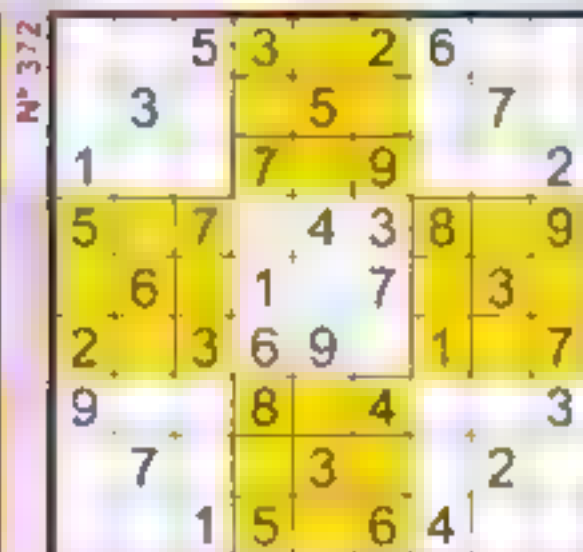
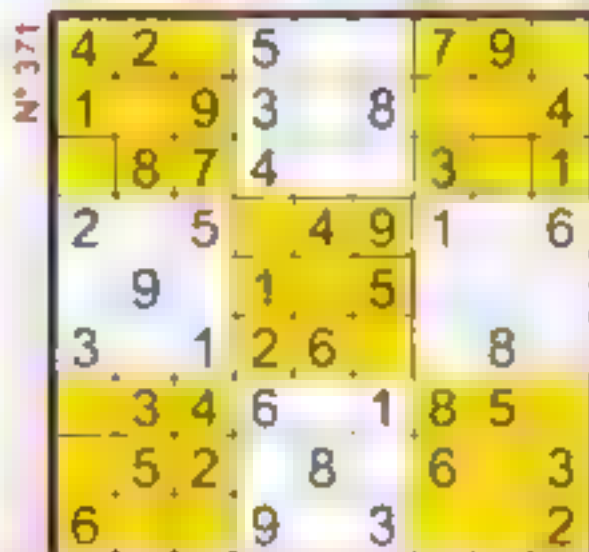
¿En qué género literario sobresalió el famoso escritor Miguel de Cervantes Saavedra?

- 1 - Ensayo
- 2 - Novela
- 3 - Poesía
- 4 - Comedia

# OJOGRAMA ANTERIOR



# SUDOKU





# CRACK

ojo

## La "U" podría mejorar el contrato de su entrenador

Los siguientes hechos se dan en una pesada defensa de la situación del entrenador de la Universidad de Córdoba, quien ha sido elogiado por la prensa deportiva por su trabajo en el club crema. El entrenador, quien ha sido elogiado por la prensa deportiva por su trabajo en el club crema, ha sido elogiado por la prensa deportiva por su trabajo en el club crema. El entrenador, quien ha sido elogiado por la prensa deportiva por su trabajo en el club crema, ha sido elogiado por la prensa deportiva por su trabajo en el club crema.

El entrenador, quien ha sido elogiado por la prensa deportiva por su trabajo en el club crema, ha sido elogiado por la prensa deportiva por su trabajo en el club crema. El entrenador, quien ha sido elogiado por la prensa deportiva por su trabajo en el club crema, ha sido elogiado por la prensa deportiva por su trabajo en el club crema.

BELGRANO DE CORDOBA INSISTE POR EL TÉCNICO DE UNIVERSITARIO Y DESDE EL CLUB CREMA CONFÍAN EN QUE SE QUEDARÁ

# SE MUEVE EL BUSTOS




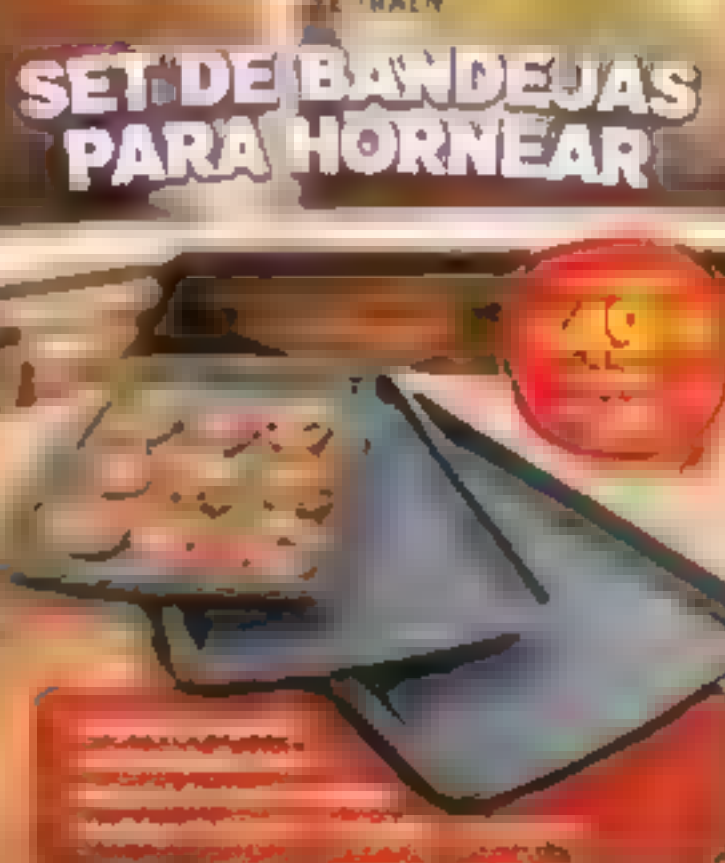




4-0

[illegible]



**COLECCIONES**



**SET DE BANDEJAS PARA HORNEAR**

**1** Desde **ESTE JUEVES 12 de diciembre** busca tu cupón en tu diario OJA.

**2** Muestra el cupón y adquiere tu **SET DE BANDEJAS OSTER** a un **PRECIazo**.



**COLECCIONES**  
 vende en Lima  
 Metropolitana

Para mayor información, escribe al: ☎ 988 070 096







**AL GRANO**



**KURT DICE  
"NEFASTO"  
A NÉSTOR**

El conductor Kurt Villavicencio afirmó que Néstor Villanueva le parece un hombre "nefasto y terrible", tras haber sido denunciado de agresión por su expareja Greis Keren.

**CARLOS ÁLVAREZ  
PIDE PAZ**

El humorista Carlos Álvarez dijo que está horrorizado con la delincuencia en el país. "Quiero que vuelva la paz y queramos garantía para poder trabajar", dijo el humorista.

Redacción Ojo Lima



■ "Cecita" lanzará un nuevo tema este 27 de diciembre.

# Jackson celoso con shows de Tilsa

ELLA DICE QUE ES EL TÍPICO "MACHO PERUANO"

■ JESSICA LIND

Tilsa Lozano está disfrutando su regreso a los escenarios y pronto lanzará su nuevo hit, aunque a quien no le agrada mucho la idea es a su esposo Jackson Mora. "El 27 de diciembre hacemos el lanzamiento oficial de 'Escuchamos, pero no juzgamos' en una fiesta en Barranco. Hay muchas propuestas lindas, sorpresas para el 2025", expresó "Tili". Asimismo, "La Vengadora" reveló que este retorno a los shows no ha enco-

ntestado a su esposa, pues no está "muy contenta".

"No le queda otra, ja, ja, ja. Él sabe con quién se casó, a mí no me sacó de un convento, sabía quién era Tilsa Lozano. No es tónico, pero es un clásico macho peruano, yo durante muchos años siempre lo apoyé en el

crecimiento de su carrera y ahora le toca a él", precisó. De otro lado, Lozano comentó que lleva una buena relación de padres con Miguel Huidobro.

"Es un gran papá y nos hacemos súper, somos amigos. Mi esposo y el padre de mis hijos son grandes personas, eso le tengo que agradecer a la vida", contó.

El pasado 20 de septiembre, Tilsa reapareció en una discoteca cantando su clásico tema "Soy soltera" y su presencia aumentó las redes sociales.

"Desde que fui mamá no aceptaba eventos, hasta pensé que me había jubilado, pero fue bonito recibir tanto cariño", dijo en su momento.

**ojo al dato**

Tilsa volvió a cantar "Soy soltera" el pasado 20 de septiembre y causó furor en las redes sociales.



JACKSON MORA  
INFUJERO

**Sigue cuidando tu salud con estas megaláminas.**

**EL PODEROSO SELENIO 5**

Son 10 nuevas entregas coleccionables en las que te daremos la receta para sentirte saludable.

**Llévalas GRATIS** Indica las fechas de entrega.

Por la compra de tu OJO LIMA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
WELLNESS PARA LOS NIÑOS	REVENIRS PARA ENTIBAR GASES Y FLATULENCIAS	LA IMPORTANCIA DEL DHC	CONSEJOS PARA LA SALUD DE UN NIÑO PERUANO	EL PODEROSO SELENIO	CÓMO CUIDARTE EN ÉPOCA DE CELEBRACIONES	LOS SUPERALIMENTOS PARA LA SALUD	DIETAS PARA EL VERANO	ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL INVIerno	LA IMPORTANCIA DE COCINAR CON ESPECIAL
6 DIC	9 DIC	13 DIC	16 DIC	20 DIC	23 DIC	27 DIC	30 DIC	3 ENE	6 ENE





## SUTRAN EN ALERTA A NIVEL NACIONAL

La SUTRAN ha dispuesto 300 puntos de control en la red vial nacional durante las fiestas de fin de año. Los inspectores realizarán operativos para combatir el transporte informal y proteger a quienes viajan hacia diferentes regiones del país.

# Alquiler de carros para viajes

ALTERNATIVA PARA UNA TRAVESÍA FAMILIAR SEGURA

REDACCIÓN OJO  
relacion@ojo.pe

**D**urante la temporada navideña, los viajes familiares aumentan por lo que es esencial contar con un transporte cómodo y seguro. Alquilar un vehículo se ha vuelto una opción ideal para quienes buscan flexibilidad y ahorro. Esta modalidad ofrece acceso a una flota de autos modernos y seguros, adaptados a diversas necesidades. Descubre más sobre este modelo de negocio y los beneficios que ofrece para quienes buscan una experiencia de viaje más conveniente.

**CAR SHARING.** El car sharing ha ganado popularidad entre las familias peruanas durante las fiestas, ofreciendo flexibilidad, comodidad y ahorro. Esta opción permite moverse con libertad durante los viajes, y con el aumento de la demanda, se presenta como una alternativa eficiente frente a las limitaciones del transporte público.

**EXPANSIÓN.** En los últimos años, el car sharing ha pasado de ser exclusivo para viajeros

de negocios a una opción accesible para todo tipo de usuarios, especialmente familias. En Perú, el alquiler de vehículos ha crecido un 15% en el último año, especialmente en las festividades, cuando

¡INFORMATE MÁS EN:  
[WWW.OJO.PE](http://WWW.OJO.PE)

**ojo al dato**  
Para familias y no solo, miles de familias aprovechan los viajes, y es ideal hacerlo en un vehículo que se ajuste a sus necesidades.

las familias buscan opciones de transporte más cómodas y personalizadas.

**COMODIDAD.** El alquiler de vehículos ofrece a las familias acceso a autos modernos y seguros, adaptados a sus necesidades. Para familias numerosas, SUVs y camionetas facilitan el espacio necesario para un viaje cómodo, evitando las restricciones del transporte público saturado en temporadas altas y asegurando una experiencia más placentera.

**INNOVACIÓN.** El alquiler de vehículos en Perú crece gracias a plataformas digitales como Buggy, que facilitan el proceso de manera accesible. Su modelo basado en comunidad no solo permite alquilar autos, sino también generar ingresos adicionales. Con énfasis en seguridad y flexibilidad, se ha posicionado como líder en el sector de car sharing en el país.



## AL GRANO



### CÓMO HACER UNA LIMPIEZA RÁPIDA A LA BICICLETA

Mantener la bicicleta en óptimas condiciones requiere limpiar regularmente las llantas, el marco y la cadena. Se recomienda usar agua tibia y detergentes suaves para evitar dañar los componentes.



### RAZONES PARA COMPRAR UN CARRO HÍBRIDO

Los carros híbridos combinan un motor de combustión y uno eléctrico, ahorrando combustible y reduciendo emisiones, sin sacrificar rendimiento y con menores costos de mantenimiento.

## “JUNTAS LLEGAMOS MÁS LEJOS”: EMPODERAMIENTO FEMENINO A TRAVÉS DE LA LICENCIA DE CONDUCIR

El programa “Juntas llegamos más lejos” cerró su primera edición beneficiando a 150 mujeres con clases gratuitas de manejo y asesoramiento para obtener la licencia de conducir. Esta iniciativa, lanzada por InDive en alianza con Lady's Car, busca promover la independencia económica femenina y el emprendimiento.



## CONSEJOS PARA ELEGIR UNA MOTO DEPORTIVA ACORDE A SUS NECESIDADES

Al elegir una moto deportiva, es fundamental que cuente con una suspensión de calidad para garantizar un manejo seguro en distintos terrenos. Un motor potente es clave para un rendimiento óptimo, y un diseño aerodinámico mejora la eficiencia y el control. Además, la maniobrabilidad es crucial, por lo que es recomendable probar varias opciones para encontrar la que mejor se ajuste al estilo de conducción.





# CASOS DEL CORAZÓN

19

## SOLTERO FIEL

Soltero de 29 años, detallista y sincero, desea conocer a una dama soltera de 20 a 25 años, cariñosa y fiel para una relación seria.

TEL 833 836

## TRABAJADOR RESPONSABLE

Caballero trabajador desea conocer una chica soltera o madre soltera, de la zona, alegre y diligente. Fines serios.

TEL 889 896

## CABALLERO SINCERO

Caballero sincero busca conocer a una mujer sincera y humilde para relación estable y duradera con fines matrimoniales.

TEL 635 346

## CHINITA HOGAREÑA

Dama soltera de 52 años busca conocer a un chico amable, responsable, divorciado de 53 años, fines matrimoniales.

contacto@ojo.com



**AMOR EN REDES**

Twitter: @comunicacionenredes

**21 MAGALY MORE**  
magalyen@presencia.pe

**N**illa (32 años, Puente Piedra). Doctora Magaly More, siento que soy una mujer que tiene mala suerte en el amor. No sé si fugo malas elecciones, pero sin excepción, todos los hombres con los que me he involucrado han terminado siendo mentirosos o infieles.

El último malacuerdo fue con Humberto. Después de estar más de un año soltera, luego de una desafortunada aventura, lo conocí en el trabajo. Él tenía un halo misterioso a la empresa y desde que lo vi me resultó atractivo. Rápidamente nos hicimos amigos.

La "química" entre Humberto y yo era muy buena. Al mes de estar saliendo como amigos, nos dimos nuestro primer beso. Debía confesar que él nunca me pidió formalmente para ser enamorados, pero nos comportábamos como si lo fuéramos. Él era muy cariñoso y todo luego en la intimidad.

Yo por fin sentía que había encontrado al hombre de mi vida. Humberto lo tenía todo: me hacía feliz en todos los aspectos. Pero grande fue mi desilusión cuando descubrí que también salía con otra compañera de trabajo. El miserable nos había estado enamorando a las dos. Me sentí una tonta al descubrir su engaño. Inmediatamente



## Tengo muy mala suerte en el amor

corrí la relación.

Ahora estoy desahuciada y con el corazón roto. Ella fue mi última mala experiencia en el amor. Doctora Magaly: primero el pasado también me ha ido mal. Siempre me enamoro del equivocada, de inseguros e infieles. Creo que me han herido alguna maldecia que estoy condenada a quedarme sola. ¿Qué hago para acabar con mi mala suerte?

## ojo al consejo

Querida Nilla, no creo que te hayan lanzado alguna maldecia o que tengas mala suerte en el amor. Como tú misma lo dices,

te enamoras del hombre equivocado. Tal vez lo que necesitas es conocerte mejor a ti misma para saber lo que vales y sepas lo que te mereces en el amor. Te recomiendo que consultes con un psicólogo para que te oriente. Suerte.

## CONSEJO SENTIMENTAL



### DISFRUTAR DE LAS VACACIONES EN PAREJA

Los planes de pareja en verano fortalecen y enriquecen las relaciones, y no siempre se requiere de un gran presupuesto. Pueden disfrutar de un masaje relajante, un día lleno de aventuras o ir a una playa poco concurrida.

### HACER DEPORTE CON EL SER AMADO

El ejercicio es una alternativa sana de conectar con la pareja, liberando el estrés, despejando la mente y logrando que las discusiones disminuyan significativamente. Escalada, senderismo o tenis son algunas opciones.

### CÓMO DIVERTIRSE CON POCO PRESUPUESTO

Si están cortos de presupuesto para salir, algunas alternativas económicas son organizar una maratón de películas o series en casa, cocinar juntos, hacer un picnic en un parque cercano, visitar museos con ingreso libre o salir a caminar.

## EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA  
996288415



**ARIES** 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL

Si quiere mejorar en lo profesional, debería ser un poco más asertivo. No es bueno quedarse apartado de todos. Habla y te verá.



**TAURO** 21 DE ABRIL | 21 DE MAYO

Quiere que te des cuenta de que estás haciendo cosas que te hacen sentir bien. Sigue en cuenta con lo que te gusta y lo que te gusta.



**GEMINIS** 21 DE MAYO | 21 DE JUNIO

No es momento para desahuciarse de sus responsabilidades. Trabaja solo por apoyar a tus amigos. No surta riesgos.



**CÁNCER** 21 DE JUNIO | 21 DE JULIO

Podría sentirse en el trabajo si muestra al mundo que lo ha superado. Que todo lo que haga.



**LEO** 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO

Si piensas que has perdido tiempo para avanzar en tu carrera profesional, debería primero hacer un balance al respecto.



**VIRGO** 21 DE AGOSTO | 21 DE SEPTIEMBRE

Si quieres mejorar en lo profesional, debería ser un poco más asertivo. No es bueno quedarse apartado de todos. Habla y te verá.



**LIBRA** 21 DE SEPTIEMBRE | 21 DE OCTUBRE

No tome decisiones importantes cuando esté cansado. Si se desahucia por llevar a un momento inmaduro, sea en el trabajo o en casa.



**ESCORPIO** 21 DE OCTUBRE | 21 DE NOVIEMBRE

Si quieres mejorar en lo profesional, debería ser un poco más asertivo. No es bueno quedarse apartado de todos. Habla y te verá.



**SAGITARIO** 21 DE NOVIEMBRE | 21 DE DICIEMBRE

Deberá ser cuidadoso con los comentarios que realice en su ámbito laboral, porque podría que busque infortunado está al aliento.



**CAPRICORNIO** 21 DE DICIEMBRE | 21 DE ENERO

Si quieres mejorar en lo profesional, debería ser un poco más asertivo. No es bueno quedarse apartado de todos. Habla y te verá.



**ACUARIO** 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO

No le vendría nada mal acudir al médico y realizarse un chequeo general. Su salud es primordial para lograr su ascenso laboral.



**PISCIS** 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO

Si quieres mejorar en lo profesional, debería ser un poco más asertivo. No es bueno quedarse apartado de todos. Habla y te verá.





Por: Sara Abu Sabbah

## COMER para VIVIR

Nutricionista - Sana DNP 2526  
Maestra en Ciencias Sociales  
Médica del Menor en Neumología

### ¿ES BUENO CONSUMIR BICARBONATO DE SODIO?

◆ El bicarbonato de sodio, conocido por su uso en la cocina y la limpieza, también tiene aplicaciones respaldadas por la ciencia en el ámbito de la salud.

◆ Su principal ventaja es su capacidad para neutralizar el ácido, lo que lo convierte en un apoyo para controlar la acidez estomacal ocasional lo que no significa que sea un tratamiento eficaz para la acidez, gastritis o reflujo.

◆ Algunas investigaciones sugieren que el bicarbonato puede mejorar el rendimiento físico en ejercicios intensos al actuar como un agente alcalinizante, retrasando la acumulación de ácido láctico en los músculos.

◆ Sin embargo, su uso debe ser moderado y bajo supervisión médica, ya que un exceso puede causar efectos adversos, como desequilibrios electrolíticos o presión arterial elevada debido a su contenido de sodio. Siempre consulta a un profesional antes de incorporarlo a tu rutina.

📍 @sarahabussabah  
📞 @SaraAbuSabbah  
📞 941273175  
📧 @sarahabussabah  
📧 sarahabussabah@gmail.com

www.sarahabussabah.com

## TURISMO

cataujo@hotmail.com / N° 6473

